Mode d’emploi

PE108N

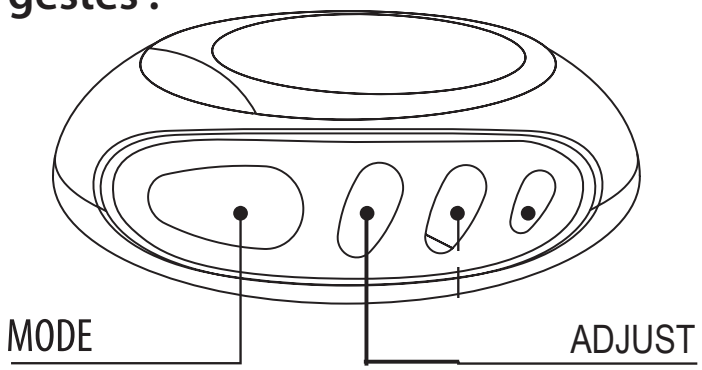
Table des matières

1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes ! 3
2. Introduction 4
3. Porter correctement le podomètre 6
4. Sélectionner une fonction (MODE) 9

4.1 La fonction HEURE (Time Mode) 10
4.2 La fonction PODOMETRE (Walk / Run Mode) 11
4.3. La fonction MEMOIRE DE DONNEES (Memory Mode) 14
4.4. La fonction DONNEES PERSONNELLES (User Data Mode) 15
4.5. La fonction INDICATEUR DE RYTHME (Pace Mode) 18
4.6. La fonction REVEIL (Alarm Mode) 19
4.7. La fonction CHRONOMETRE (Stopwatch Mode) 20

5. Changement des piles 21
6. Entretien du podomètre 22
7. Support 23

1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes !



1) Fixez le PE108N avec la pince sur la ceinture/ceinture du pantalon à l'avant du corps à hauteur de hanches.
2) Pressez la touche « MODE » jusqu'à voir apparaître « WALK » à l'écran
3) Pressez et maintenez la touche ADJUST jusqu'à ce que l'affichage soit à zéro. -> et c'est parti

Vous consultez à présent sur l'affichage, dans la ligne du milieu, le nombre de pas et dans la ligne inférieure le temps requis pour cela.

Pour de plus amples informations sur l'appareil, veuillez lire le mode d'emploi en entier.

2. Introduction

Le podomètre numérique PE108N est un instrument précis servant au contrôle personnel des pas lors des promenades ou en courant. Il propose des fonctions supplémentaires que vous avez la possibilité d'utiliser.

L'idée principale d'un podomètre est de vous indiquer combien de pas par jour vous parcourez et de vous inciter à davantage d'activités physiques.

Selon le langage populaire en Asie : "C'est en faisant 1000 pas par jour que l'on atteint 100 ans".
Cela n'est malheureusement pas si simple, essayez cependant de parcourir chaque jour **3000 pas en plus** de votre activité normale, par ex. en vous promenant rapidement le soir. Vous verrez que la répétition quotidienne vous apportera énormément en terme de santé et vous divertira.

Le podomètre est un outil éventuellement utilisable pour le contrôle de votre entraînement. L'inclusion de votre pouls constitue une autre possibilité. Irox vous propose à cet effet une sélection de montres avec mesure du pouls (**www.irox.com**), par ex. la Irox Phan X2.

Les fonctions principales du PE108N sont présentées ici et son utilisation est décrite en détails aux pages suivantes :
- Heure avec date
- Comptage des pas en marchant ou en courant (avec distance, consommation kcal, vitesse de déplacement)
- Conservation des enregistrements du podomètre sur 7 jours
- Entrée de vos données personnelles (âge, poids, longueur des pas, nombre cible de pas par jour)
- Compteur de pas acoustique
- Réveil
- Chronomètre

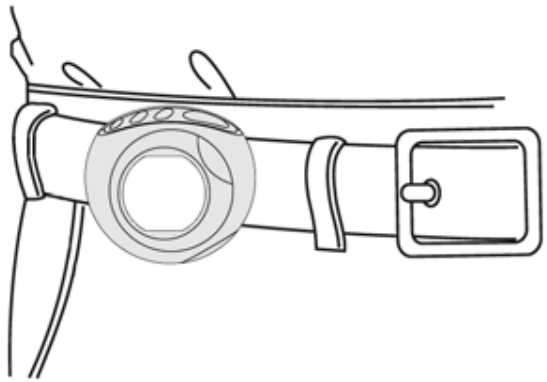
Le PE108N possède 4 touches:

MODE – Sélection du mode de service
ADJUST – Est utilisé pour le réglage
NEXT – Diverses fonctions (voir détails des fonctions)
EL – Active l'éclairage de l'affichage pendant env. 3 secondes

3. Porter correctement le podomètre

Le PE108N possède un détecteur de mouvement numérique qui mesure chaque mouvement, donc également vos pas, indépendamment de la position de l'appareil. Comme chaque personne se déplace d'une manière qui lui est propre, nous recommandons de porter le PE108N comme suit :

- avec les touches dirigées vers le haut
- fixer à l'aide de la pince sur la ceinture du pantalon
- Position sur la ceinture : dans la prolongation du pli du pantalon, par exemple au milieu entre la hanche et le milieu du corps.



D'autres modes de port, par ex. dans un sac, une poche de manteau ou sur le corps sont possibles dans certaines circonstances. Vous devez néanmoins vous assurer si et comment le comptage est effectué, puis définir par vous-même l'utilisation correcte.

Certaines situations et certains modes de déplacement peuvent entraver la précision du podomètre.
Par ex. :

- Le podomètre vibre en même temps que vos mouvements et mesure ainsi des "pas supplémentaires"
- Des problèmes sont engendrés lorsque vous traînez des pieds, si vous portez des sandales ou des chaussures à semelles légères. Une promenade trop nonchalante rend une mesure correcte difficile.
- Vous êtes dans ou sur un véhicule qui engendre des vibrations (vélo, voiture, train, bus etc.).
- Vous vous asseyez ou vous levez ou bougez sur place.
- Chaque mouvement peut être interprété

comme un pas. C'est-à-dire que le retrait du podomètre compte les pas. Pour cette raison, il est indispensable de toujours s'habiller d'abord, puis de mettre le podomètre à zéro.

- Vos mouvements sont mesurés. Il se peut qu'ils ne soient pas toujours réguliers, ce qui peut entraîner certaines divergences par rapport à un nombre de pas déjà calculé par vous même. Ne vous laissez pas troubler pas cela. Une marge d'erreur (+/- 10%) est normale et se compense généralement sur une journée.
  Il est important qu'également avec la marge d'erreur, le déplacement puisse être contrôlé et documenté correctement. Que vous parcouriez 5000 ou 5300 pas est moins important que le fait que vous soyiez conscient de l'importance d'un suffisant pour rester en bonne santé !

4. Sélectionner une fonction (MODE)

Pressez plusieurs fois la grande touche "MODE" jusqu'à parvenir à la fonction souhaitée. Vous pouvez faire votre choix parmi les 7 fonctions suivantes :

- Heure (Time mode)
- Podomètre (Walk / Run mode)
- Mémoire de données (Memory mode)
- Données personnelles (User Data mode)
- Compteur de pas (Pacer mode)
- Réveil (Alarm mode)
- Chronomètre (Stopwatch mode)

Après le chronomètre (STW), la première fonction (Heure) réapparaît.

Dès que la fonction souhaitée est atteinte, vous pouvez procéder à des réglages par le biais de la touche "ADJUST". Veuillez pour cela consulter la méthode à suivre dans les descriptifs correspondants.

Si le mode sélectionné n'est plus utilisé pendant plus de 5 minutes, l'appareil revient automatiquement à l'affichage de l'heure (Time mode).

4.1 La fonction HEURE (Time Mode)

Le PE108N vous sert également de montre, qui indique l'heure et la date. Dans la ligne inférieure, vous pouvez afficher en pressant de manière répétée sur la touche NEXT l'une des informations suivantes :

Nombre de pas >> Calories >> Distance >> Vitesse >> Pourcent de l'objectif>> Minuterie de mouvement.

Les données de pas affichées ne peuvent pas être remises à zéro manuellement dans l'affichage.

Veuillez prendre note :

- Le réglage correct de l'heure est important pour pouvoir utiliser correctement la fonction d'enregistrement. A minuit, vos données de pas du jour sont enregistrées automatiquement dans la mémoire et l'enregistrement recommence à zéro pour le nouveau jour.
- Certaines données (distance, kcal, objectif) requièrent l'entrée de vos données personnelles. Veuillez consulter pour cela le chapitre "Fonctions Données personnelles (User Data mode)"

- **Réglages**
  Pour régler l'heure, la date et l'affichage 12/24h, pressez et maintenez la touche ADJUST pendant env. 2 secondes ou tant que le texte "HOLD AdJ" apparaît.
  Dès que l'affichage de l'heure clignote, vous pouvez à l'aide de la touche NEXT effectuer le réglage vers l'avant (déroulement rapide : maintenir la touche NEXT enfoncée).
  Avec la touche MODE, vous passez de réglage en réglage et le déroulement s'effectue toujours comme décrit ci-dessus.
  Une fois le dernier réglage effectué dans le déroulement, à savoir la sélection de l'affichage de l'heure entre l'affichage 12 et 24 heures, le réglage est achevé et vous retournez à l'affichage de l'heure.

4.2 La fonction PODOMETRE (Walk / Run Mode)

Cette fonction vous permet d'afficher en grand vos données de pas.
Vous réglez ici également votre type de déplacement :
- Marche ---> WALK
- Jogging ---> RUN

La commutation a lieu en pressant de manière répétée la touche NEXT, jusqu'à ce que WALK ou RUN s'affiche en haut dans l'affichage. La commutation de WALK à RUN et inversement a lieu dans cet affichage en maintenant appuyée la touche NEXT (env. 3 sec.) jusqu'à ce que le texte correspondant apparaisse.

Indépendamment de l'affichage WALK ou RUN, vous pouvez obtenir les données suivantes dans l'affichage par une pression répétée de la touche NEXT :

Pas + Minuterie de déplacement >> Distance + Pas >> Calories + Pas >> Vitesse + Pas

Pour supprimer les données quotidiennes accumulées, pressez et maintenez dans cette fonction la touche ADJUST pendant env. 2 secondes ou jusqu'à voir apparaître le texte "HOLD CLEAr".
Tous les enregistrements du jour sont alors supprimés, mais pas les données de la veille d'ores et déjà mémorisées.

Veuillez prendre note :

- Certaines données (distance, kcal, vitesse) requièrent l'entrée de vos données personnelles. Veuillez consulter pour cela le chapitre "Fonctions Données personnelles (User Data mode)"

Minuterie de déplacement

Cette minuterie vous indique combien de temps vous vous êtes déplacé. C'est-à-dire que dès qu'un podomètre affiche un mouvement, la minuterie commence à fonctionner. Vous pouvez ainsi constater en un seul coup d'oeil combien de temps vous nécessitez pour combien de pas. La remise à zéro du temps est effectuée en même temps que le podomètre.

Premiers pas
Le podomètre commence à compter à partir du 5ème pas. Ceci signifie que si vous faites 2 pas, puis vous arrêtez pendant un instant, il ne commence pas à compter. Mais si vous êtes debout, et effectuez plus que 5 pas, il commence alors à compter, en commençant à 6. Ainsi, aucun pas n'est perdu.

4.3. La fonction MEMOIRE DE DONNEES (Memory Mode)

Le PE108N mémorise à minuit sous la date (jour et mois) toujours automatiquement les données du jour accumulées suivantes pour les 7 derniers jours :

- grand affichage : nombre de pas
- petit affichage (en alternance) : Pourcentage de l'objectif quotidien, kcal, distance

Si la mémoire est vide, "NO INFO" est affiché. Dès que les données sont présentes, elles sont mémorisées avec la date. En cas de plusieurs données du jour, vous pouvez faire « défiler » les jours mémorisés avec la touche NEXT.
Les jours sans déplacement sont également mémorisés. Le contenu affiche simplement "zéro"

Vous pouvez supprimer les données mémorisées en pressant et maintenant la touche ADJUST pendant env. 2 secondes ou jusqu'à apparition du texte "HOLD CLEAr". Attention : Vous pouvez supprimer uniquement l'ensemble des jours, et pas des jours sélectionnés.

4.4. La fonction DONNEES PERSONNELLES (User Data Mode)

Pour utiliser des fonctionnalités supplémentaires du PE108N, vous devez entrer vos données personnelles. Ces données vous permettent de déterminer les éléments suivants :
- Consommation de calories
- Distance
- Vitesse
- Indication en pourcentage des pas effectués par rapport à votre objectif quotidien

En pressant de manière répétée la touche NEXT, vous pouvez faire « défiler » les données actuelles. Le déroulement de l'affichage est le suivant :

Age (AGE) >> Poids (en KG ou LB) >> Longueur de pas "WALK" >> Longueur de pas "RUN" >> Objectif quotidien nombre de pas (GOAL)

Réglages :

- Pressez la touche NEXT jusqu'à afficher "AGE" à l'écran
- Pressez et maintenez alors la touche ADJUST pendant env. 2 secondes ou tant que le texte "HOLD AdJ" apparaît. Dès que l'élément à régler clignote (dans ce cas, l'affichage de l'âge), vous pouvez le régler vers l'avant à l'aide de la touche NEXT (déroulement rapide : maintenir la touche NEXT enfoncée). Réglage de l'âge de 5à 99 ans.
- Avec la touche MODE, vous passez de réglage en réglage et le déroulement s'effectue comme décrit ci-dessus.

Les réglages suivants sont possibles, en fonction du réglage de l'âge :

kg <--> LB
Poids (20kg à 150kg ou 44LB à 331LB)
cm <--> INCH
Longueur de pas "WALK"
(30 à 180 cm ou 12 -71 inch)
Longueur de pas "RUN"
(30 à 180 cm ou 12 -71 inch)
Objectif quotidien nombre de pas
(100 à 999900)

Après le dernier réglage en cours, à savoir l'objectif du nombre de pas, le réglage est achevé en pressant de nouveau sur la touche MODE et vous retournez à l'affichage de l'âge.

Mesurer la longueur de pas

Pour définir votre longueur de pas, procédez comme suit :

- WALK
  Vous effectuez d'abord 10 pas comme vous le faites d'habitude, mesurez la distance

parcourue et la divisez ensuite par dix.
Exemple :
Vous mesurez 6.2 mètres. 6.2m / 10 (nombre de pas) = 0.62m (entrée longueur de pas WALK : 62cm).

- RUN
  Nous vous recommandons ici de parcourir au minimum 50 pas, puis d'intégrer la longueur parcourue dans le calcul

4.5. La fonction INDICATEUR DE RYTHME (Pace Mode)

Cette fonction vous permet de fixer à l'avance un rythme de pas défini par le biais d'un signal acoustique.
Avec la touche **NEXT**, vous pouvez activer (ON) et désactiver (OFF) simplement le compteur de pas.
Lorsqu'il est activé, un "bip" retentit dans la fréquence affichée.

Réglages :

Pressez et maintenez la touche ADJUST pendant env. 2 secondes ou tant que le texte "HOLD AdJ" apparaît. Dès que la valeur du rythme clignote, vous pouvez à l'aide de la touche **NEXT** effectuer le réglage vers l'avant (déroulement rapide : maintenir la touche NEXT enfoncée).
Plage de réglage : 30 / 50 / 60 / 70 / 80 / 90 / 100 /110 / 120 / 130 / 140 / 160 / 180 bpm (beats par minute).
Avec la touche **ADJUST**, vous pouvez confirmer l'entrée et retourner dans l'affichage PACE.

4.6. La fonction REVEIL (Alarm Mode)

Avec cette fonction, vous pouvez vous réveiller à une heure précise ou vous faire rappeler autre part un rendez-vous.

Avec la touche **NEXT**, vous pouvez activer (ON) et désactiver (OFF) simplement l'alarme.
Lorsque le réveil est activé, une sonnerie retentit pendant env. une minute à l'heure affichée par l'alarme. Le réveil peut être inter-

rompu manuellement en pressant l'une des touches suivantes : MODE, ADJUST, NEXT. Tant que l'alarme est sur ON, elle retentira quotidiennement à l'heure réglée.

Réglages :

Pressez et maintenez la touche ADJUST pendant env. 2 secondes ou tant que le texte "HOLD AdJ" apparaît.
Dès que l'affichage de l'heure clignote, vous pouvez à l'aide de la touche NEXT effectuer le réglage vers l'avant (déroulement rapide : maintenir la touche NEXT enfoncée). Avec la touche MODE, vous accédez au réglage des minutes.
Achevez ensuite l'entrée par le biais de la touche MODE. Par ce réglage, l'alarme a été placée automatiquement sur ON.

4.7. La fonction CHRONOMETRE (Stopwatch Mode)

Le chronomètre mesure votre temps jusqu'à 23 heures et 59 minutes au maximum.
La résolution est de 1/100 seconde.
Les fonctions de touche sont :

ADJUST : Start/Stop
NEXT : Remise à zéro (fonctionne uniquement si le chronomètre est arrêté)
MODE : Accès à une autre fonction (le chronomètre peut continuer à tourner en arrière-plan)

5. Changement des piles

- Le couvercle du compartiment des piles se situe sous la pince, sur la face arrière de l'appareil. Soulevez la pince et desserrez la vis qui tient le couvercle du compartiment des piles.

- Echangez les anciennes piles contre de nouvelles, du type CR2032 (3V). Veuillez à respecter la polarité (le pôle plus vers le haut, donc visible pour vous à l'insertion) !

- Refermez le compartiment des piles et resserrez la vis.

6. Entretien du podomètre

- Ne soumettez pas l'appareil à des températures extrêmes ou au rayonnement direct du soleil pendant une période prolongée.
- Evitez des coups ou des chocs violents de tout type sur l'appareil.
- Utilisez pour le nettoyage un chiffon sec, doux que vous avez humecté avec un mélange d'eau et de produit nettoyant léger. Vous ne devez jamais utiliser des substances volatiles, telles que du benzène, un diluant, des produits nettoyants en bombe.
- Entreposez votre podomètre lorsqu'il n'est pas utilisé dans un endroit sec et hors de portée des enfants.
- Si l'alarme du réveil est activée en cas de froid extrême, il se peut que l'affichage devienne illisible. Dès qu'un podomètre se trouve de nouveau dans un environnement plus chaud, l'appareil fonctionnera de nouveau correctement.
- Conservez soigneusement le mode d'emploi et les autres documents fournis à la livraison pour pouvoir les relire ultérieurement si nécessaire.

7. Support

Cet appareil est un nouveau produit de Irox Development Technology. Toutes les données ont été fournies et contrôlées au moyen d'un appareil fonctionnel. Il se peut que des ajustements et améliorations soient effectués sur l'appareil, n'ayant pas pu être ajoutés à ce mode d'emploi pour des raisons liées à l'impression. Si vous constatez des divergences qui vous compliquent la manipulation et l'utilisation de l'appareil, vous pouvez toujours télécharger gratuitement sur **www.irox.com** le dernier mode d'emploi en vigueur sur votre PC.

© Irox Development Technology

Garantieschein

Certificat de garantie

Certificato di garanzia

Warranty

Gerät / Modèle / Nome del prodotto / product

_____

Händler (Adresse) / Nom du revendeur (Adresse)

Nome del negoziante (indirizzo) / Dealer's name

(adress):

_____

_____

_____

_____

Kaufdatum / Date d'achat / Data d'acquisito /

Date of purchase:

_____

www.irox.com